



Groenteschnitzel op bloemkoolpuree

met kaas en geroosterde tomatensaus



ca. 30min



2 personen

De bescheiden bloemkool is - wellicht vanwege zijn veelzijdigheid - een van Europa's populairste koolsoorten. Je kunt 'em rauw eten met een dip, of geroosterd als een steak. Maar vandaag maken we er een heerlijk romige puree van, met kaas. Zo past hij perfect bij de krokante vegetarische schnitzels en de kruidig geroosterde tomatensaus. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje kappertjes
- 1x cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}
- 1 zakje geraspte oude kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 497kcal, vet 32.3g, koolhydraten 23.4g, eiwit 25.4g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven-/onderwarmte. Breng 500ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **bloemkool incl. stronk** in stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook afgedekt in 13-15min gaar.



4. Veggieschnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en krokant.



2. Tomaten roosteren

Laat de **kappertjes** uitlekken in een zeef. Doe de **cherrytomaten** en de **kappertjes** in een ovenschaal en hussel ze om met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout en peper. Leg de **ongepelde knoflook** erbij en rooster alles 9-11min in de oven. Plet de **tomaten** halverwege met een vork zodat het sap vrijkomt.



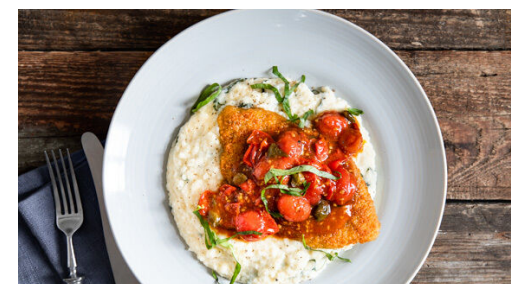
5. Puree maken

Giet de **bloemkool** af in een vergiet en vang daarbij **ca. 1 kopje kookwater** op. Doe de **bloemkool** terug in de pan. Knijp de **knoflook** uit de schil en voeg toe aan de **bloemkool**. Pureer het geheel met een staafmixer glad, voeg evt. een beetje **kookwater** toe. Roer de **kaas** en **2/3e van de basilicum** door de **puree** en breng op smaak met zout en peper.



3. Basilicum snijden

Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze in dunne reepjes.



6. Serveren

Serveer de **schnitzel** bovenop de **bloemkoolpuree** en top met de **tomaten** en de **rest van de basilicum**.